



# LINSENSALAT MIT VAROMAGEMÜSE UND HALLOUMI, Haselnüssen und Balsamicodip



## HELLO HALLOUMI

*Halloumi ist die arabische Variante des uns besser bekannten Mozzarellas, ist jedoch fester und intensiver im Geschmack. Das Besondere: Er behält beim Erhitzen seine Form!*



frische Rote Bete



Rucola



lila Karotte



Karotte



Halloumi



Petersilie



Thymian



braune Linsen



Joghurt



Balsamicoessig



Haselnüsse



Balsamicocrème

30 [30 | 35] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



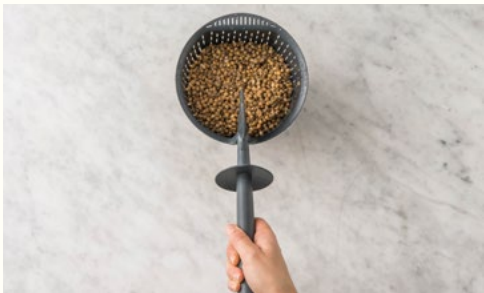
## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Petersilie** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitzte frei bleiben.

**Rote Bete** schälen, halbieren, in 1 cm dicke Spalten schneiden und in den V-Behälter geben.

**Orange Karotten** und **lila Karotten** je nach Vorliebe schälen, quer halbieren, in 1 cm dicke Stifte schneiden und zugeben.



## 4 NÜSSE RÖSTEN

**Linsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

**Halloumi** in 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe rösten, bis sie leicht gebräunt sind und sich die braune Schale etwas ablöst. Dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



## 2 DAMPFGAREN

**Blätter** vom **Thymian** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Gemüse** mit **Thymian**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, gut mischen und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **27 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 5 IN DER PFANNE

8 Min. bevor die Varoma-Garzeit zu Ende ist, mit dem Braten des **Halloumis** beginnen.

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in die große Pfanne geben und sie erneut erwärmen. **Halloumiwürfel** rundherum für 4 – 5 Min anbraten, bis sie goldbraun sind. **Halloumi** aus der Pfanne nehmen.

**Linsen** in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. unter Rühren erwärmen.



## 3 DIP & DRESSING

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Balsamicocreme** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Balsamicoessig** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in die große Schüssel zur **Petersilie** zugeben und zu einem **Dressing** verrühren.



## 6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen. **Linsen** und **Varomagemüse** in die große Schüssel zugeben und mit dem **Dressing** vermengen. **Rucola** unterheben und **Linsensalat** auf Teller verteilen. **Salat** mit **Halloumi** und **Haselnüssen** toppen und mit **Balsamicojoghurt** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
frische Rote Bete DE	1	2	2 (groß)
Karotten NL	2	3	4
lila Karotten NL	2	3	4
Petersilie glatt/Thymian	20 g	20 g	20 g
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Balsamicocreme 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
braune Linsen	1	1½ ☞	2
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Haselnüsse 7)	20 g	30g	40 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Wasser* für Schritt 2		500 g	
Öl* für Schritt 3	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	455 kJ/109 kcal	3.412 kJ/816 kcal
Fett	6,51 g	48,85 g
– davon ges. Fettsäuren	2,25 g	16,92 g
Kohlenhydrate	6,72 g	50,44 g
– davon Zucker	4,16 g	31,20 g
Eiweiß	5,18 g	38,84 g
Salz	0,258 g	1,937 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

### ALLERGENE

- 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 7) Schalenfrüchte
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at